

北幹線応急仮設住宅におけるヨーガ療法ボランティア 活動報告

今村幸子

【日 時】 2013年3月9日(土) 13:00~15:00

【場 所】 北幹線応急仮設住宅 南集会所

【実施者】 今村幸子

【参加者】 女性 4名

「状況」

3月に入り、春一番の強い風で、木々が大きく揺れている。暖房を入れなくても暖かい室内。いつも参加している方2名は休みでしたが、誘われて初めて参加者1名。

被害から、2年過ぎようとしている。皆様は、現在の生活を受け入れておられるご様子

「指導内容」

目を閉じながら、お腹に現れる呼吸を両手で触れて観察。

両手と大腿部のぬくもりを感じながらリラックス

*指先で、次に握りこぶしで押しあう (アイソメトリックス法) (2回)

*両手と頭部・側頭面・左右の顎・前頭前野側外側部で押し合う2回 (うー音) リラックスした自然呼吸後1回 (無一音)

*両手腹部に触れて脊柱そらして(むー音)3回リラックスした自然呼吸後2回(無一音)

*両手腰部に触れて、顎を引いて吐きながら押し合う (むー音) 3回リラックスした自然呼吸後2回 (無一音) 脊柱をしっかりさせる

立居

*後ろ手で、両手をしっかり組み、腕・肩の力を出す (アイソメトリックス法)

*両手・腰部に触れ押し合う (アイソメトリックス法) (むー音3回・無音2回)

*握りこぶしを前にだし、歩幅を取り、中腰でスクワット(3呼吸集中)3回

*片足に反対の足首で後ろから押し合う・前から押し合う (むー音2回)

*伏臥位で、リラックス10呼吸~よこ寝で10呼吸自然呼吸観察

*仰臥位で、膝を立て呼吸9つ数える。ゆったり手足伸ばしてリラックス

*正座しながら、自然呼吸観察

呼吸法

*ふっ・ふっ・ふっと10回~15回吐きだす。

*完全呼吸法1:2意識化の呼吸・・・静かに座り続ける (2分)

「感想」手や肩の上肢筋を鍛え、脊柱を整い、頭部への刺激で血流も多くなること、ストレッチになることを伝える。刺激を受けた身体がとても温かいの声。初めての方は、有音がつかないという、みなさんの長い(吐く息)を驚いている。何度か続けていると、吐く息が長くなり、リラックス状態になることを話す
次回の参加を約束した。